

Timeplan

Kristiansund vår 2017

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:30 – 11:30 Egentrening Trening etter avtale m/ fysioterapeut	09:30 – 10:30 Bassenggruppe* Moderat – høy intensitet	08:30 – 11:30 Pusterommet Ubemannet Trening mot avtale	08:30 – 11:30 Egentrening Trening etter avtale m/ fysioterapeut	08:30 – 11:30 Egentrening Trening etter avtale m/ fysioterapeut
	11:30 – 12:30 Egentrening Trening etter avtale m/ fysioterapeut	12:30 – 13:30 Styrke & Kondisjon II Moderat – høy intensitet	12:30 – 13:30 Sirkel-trening Moderat intensitet	12:30 – 13:30 Styrke & Kondisjon I Moderat intensitet
12:30 – 15:00 Egentrening Trening etter avtale m/ fysioterapeut	14:00 – 15:00 Styrke & Kondisjon I Moderat intensitet	13:30 – 15:00 Egentrening Trening etter avtale m/ fysioterapeut	14:00 – 15:00 Tøyninger & Avspenning Lav intensitet	14:15 – 16:00 Turgruppe Se tavle på Pusterommet for info om ukens tur 😊 Påmelding gjøres via liste eller SMS.

*Bassenggruppe foregår i varmtvannsbassenet ved Atlanterhavsbadet (Dalaveien 16, 6511 Kristiansund)